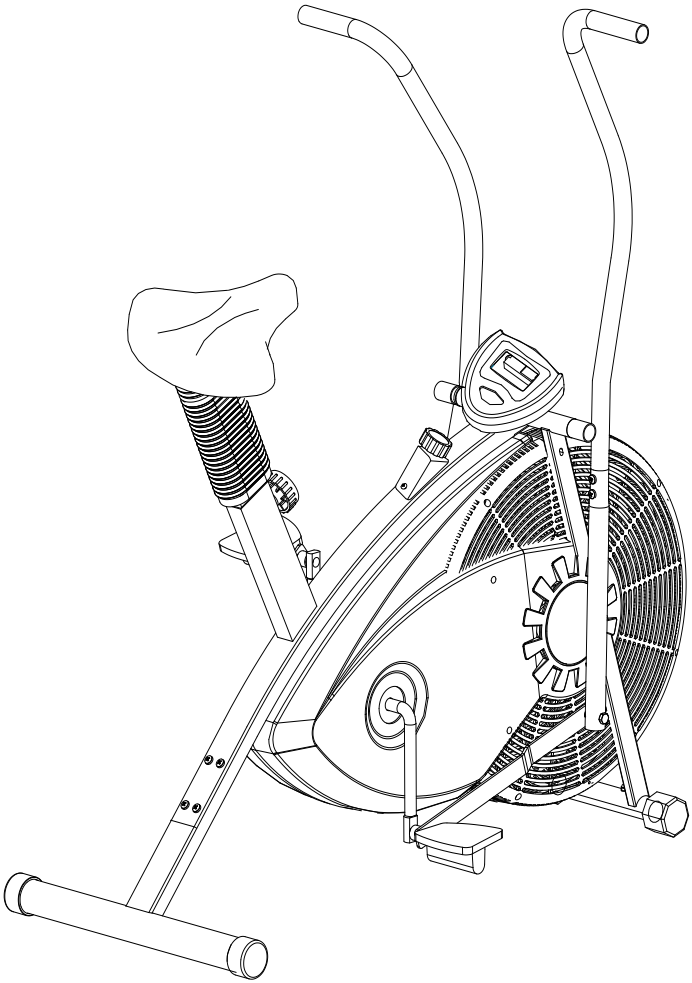
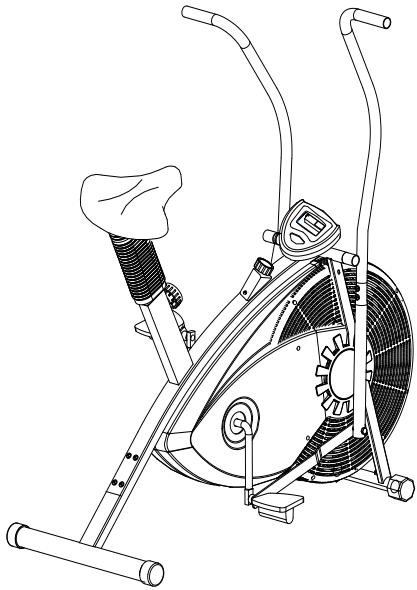
GYM MASTER
fitness



AIR BIKE
GM98510

GM98510

AIR CYCLE OWNER'S MANUAL



- ***ASSEMBLY***
- ***OPERATING INSTRUCTIONS***
- ***REPLACEMENT PARTS***

TOOLS REQUIRED
FOR ASSEMBLY:
PHILLIPS SCREWDRIVER
ADJUSTABLE WRENCH

CAUTION: Weight on this product should not exceed 250 lbs.

CAUTION: Exercise of a strenuous nature, as is customarily done on this equipment, should not be undertaken without first consulting a physician. No specific health claims are made or implied as they relate to the equipment. Measurements made by the equipment are believed to be accurate, but only the measurements of your physician should be relied upon.

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Return this owner's manual for future reference.

Product may vary slightly from picture.

Table of Contents

2 ■ *Assembly instruction*

6 ■ *Exploded drawing*

7 ■ *Parts list*

9 ■ *Monitor instruction*

10 ■ *Training Pulse rate*

11 ■ *Training instruction*

12 ■ *Safety Precautions*

GENERAL

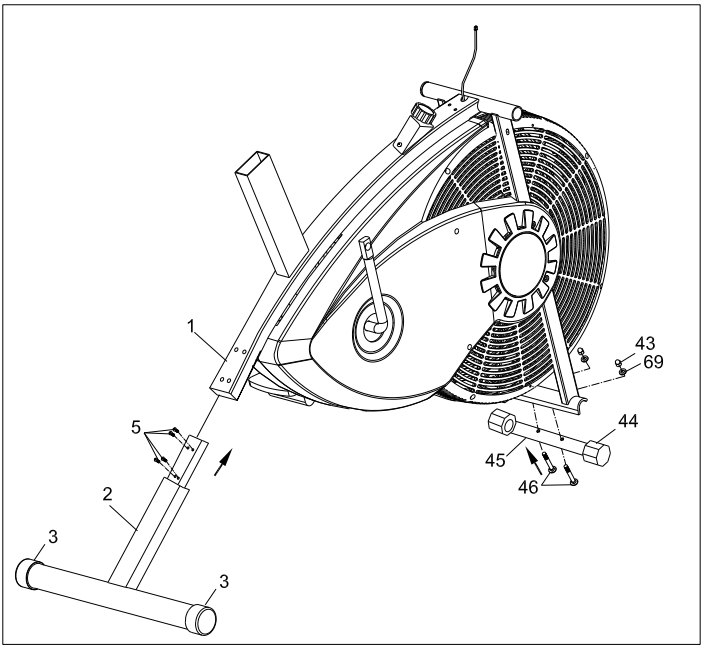
REMOVE ALL THE PARTS OF YOUR CYCLE FROM THE CARTON AND PLACE THEM ON THE FLOOR CAREFULLY.
ASSEMBLING YOUR CYCLE IS SIMPLE.
FOLLOW THESE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND IT SHOULD TAKE YOU AROUND 15-20 MINUTES.

ASSEMBLY INSTRUCTION

1. ATTACH THE STABILIZERS

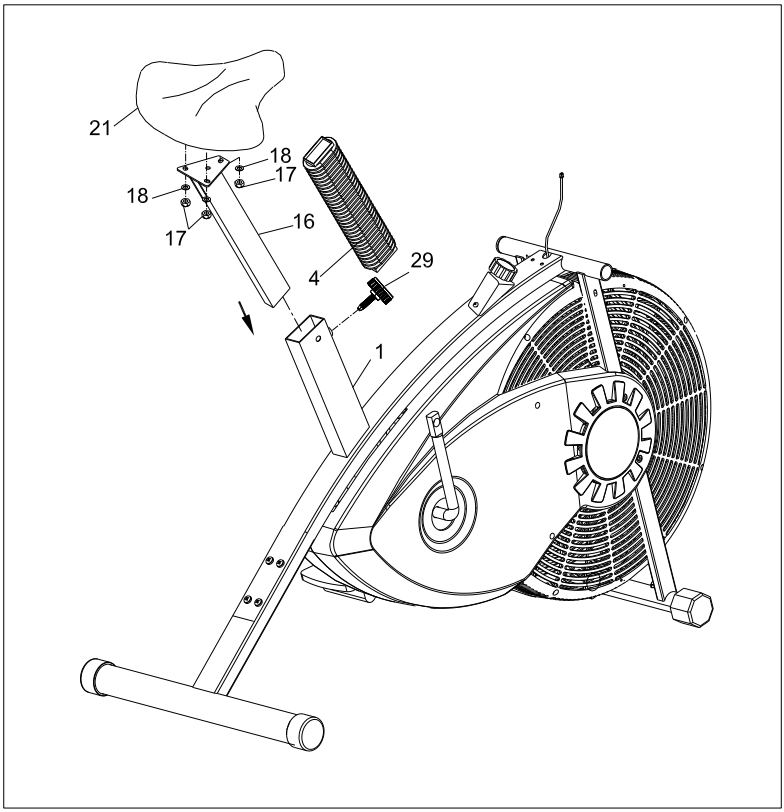
- *Attach the front stabilizer (45) with 2 leveling caps (44) to the front curve bracket of main frame (1) and secure, using 2 carriage bolts (46), 2 curve washers (69) and 2 cap nuts (43).*
- *Attach the rear stabilizer (2) with 2 round end caps (3) to the main frame (1) and secure, using 4 Machine screws (5).*

NOTE: *Make sure you fasten the bolts securely to avoid shaking and discomfort when cycling.*



2. ATTACH THE SEAT AND SEAT POST

- *Remove the 3 x M8 nylon locknuts (17), 3 x M8 flat washers (18) from the under side of the seat (21).*
- *Attach seat (21) to top triangle bracket of seat post (16) and align the 3 holes of triangle bracket, secure with 3 washers (18) and 3 locknuts (17).*
- *Slide the seat post cover (4) to the seat post (16).*
  ***NOTE**: The small slot of seat post cover must be at end of seat post.*
- *Insert the seat post (16) to the seat post mounting tube of main frame (1) and secure in position with the seat post knob (29).*

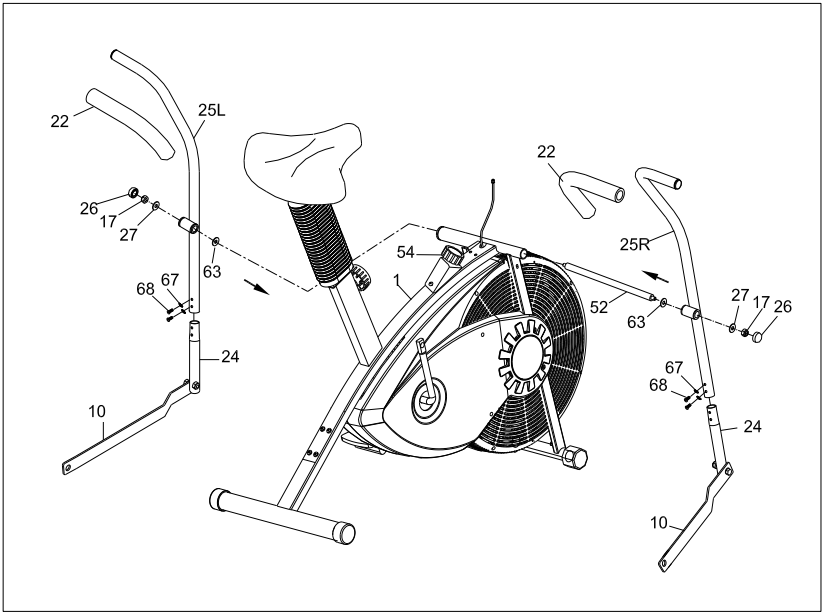


3. ATTACH THE HANDLEBARS

- *Push the handlebar pivot rod (52) through the support tube of the main frame (1).*
- *Attach the left handlebar (25L) assembly to the left side of exposed ends of the handlebar pivot rod (52). Do the same procedure for right side handlebar (25R) assembly.*
- *Fix in position with one adjust washer (63),one washer (27) and one lock nut (17) for left side handlebar.* ***Note:*** *Tighten the washer (27), lock nut (17) a little bit. Don't tighten it too much.*
- *Do the same procedure for right side handlebar (25R) assembly.*
- *After both side handlebar are fixed in position, please tighten the washers (27) and lock nut (17) well. Note: These should be tightened fully to ensure that the ends of the pivot rod (52) pass through the nylon insert in the locknut (17).*
- *Fit the 2 plastic caps (26) over the locknuts when they are fully tightened well.*
- *Moisten the inside of the foam grips (22) with a little water or houseold furniture polish and slide onto both ends of the handlebar (25R/25L).*
- *Attach lower handlebar (24) with linkage bar (10) to upper handlebar (25L) tighten with 2 bolts (68),2 curve washers (67) .*
- *Do the same procedure to connect right handlebar (25R).*

IMPORTANT NOTICE:

When you are ready to pedal the bike, please turn tension control knob (54) several circle with counter-clockwise to decrease pedaling resistance. While pedaling, turn tension control knob several circle with clockwise per your request to increase pedaling resistance.



4. ATTACH THE PEDALS (HANDLEBAR DUAL ACTION MOVEMENT)

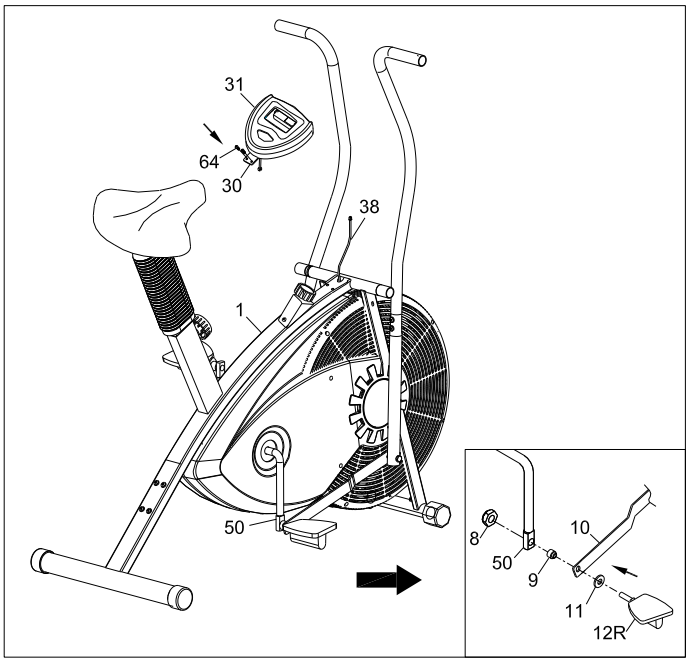
NOTE: *The right pedal (12R) has R marked on the bottom side of the pedal. The left pedal (12L) has L marked on the bottom side of the pedal. Both pedals (12L/R) have right hand threads. Tighten both pedals (12L/R) by turning clockwise.*

- *Slide the two pedals washers (11) onto both pedal shafts of pedals (12L/R)*
- *Insert pedal shafts of pedals (12L/R) through the linkage bars (10).*
- *Slide spacers (9) onto pedal shafts.* ***Warning****: spacers (9) must be between linkage bar (10) and crank (50) so that there will be enough clearance between linkage bar (10) and crank (50).*
- *Thread pedal shafts of pedals (12L/R) into crank (50) and tighten.*
- *Hold pedal shafts and thread locknut 1/2" (8) onto pedal shafts.*
- *Tighten pedal shafts and locknut 1/2" (8) until locknut 1/2" (8) are tight against crank (50).*

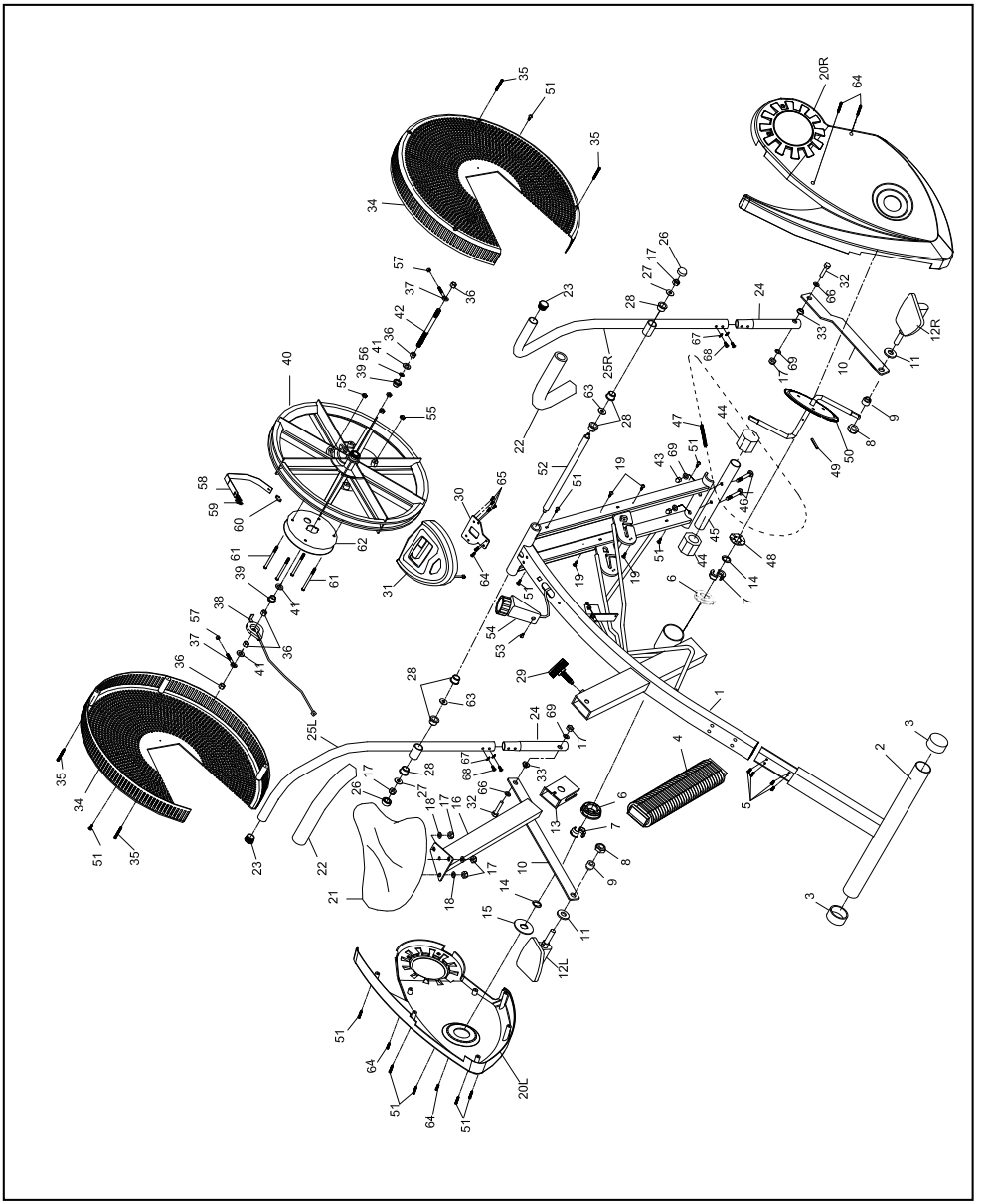
5. ATTACH THE MONITOR

- *Attach the plug of sensor wire to socket of monitor wire which comes from monitor (31) to the sensor wire (38) which comes fron main frame (1).*
- *Connect the monitor (31) with monitor bracket (30) to the main frame (1) using 2 screws (64).*

RECHECK THAT ALL THE BOLTS AND NUTS ARE TIGHTENED SECURELY FOR ***YOUR SAFETY AND COMFORT.***



EXPLODED DRAWING

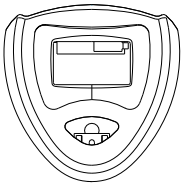


PARTS LIST

PARTS NO.	*Q'TY (PCS)*	*DESCRIPTION*
1	*1*	*Main Frame*
2	*1*	*Rear Stabilizer*
3	*2*	*Rear Stabilizer Round End Cap*
4	*1*	*Seat Post Cover*
5	*4*	*M5x12mm Machine Screw*
6	*2*	*Crank Bearing Retainer*
7	*4*	*Split Bearing*
8	*2*	*Locknut 1/2'*
9	*2*	*Spacer*
10	*2*	*Linkage Bar*
11	*2*	*13mmx28mm Washer*
12R/L	*1p*	*Pedal (with right thread) (R&L)*
13	*1*	*Seat Post Sleeve*
14	*2*	*Small Keyed Washer*
15	*1*	*Large Keyed Washer*
16	*1*	*Seat Post*
17	*7*	*M8 Locknut*
18	*3*	*8mmx12mm Washer*
19	*4*	*Round Head Screw (M4x15)*
20R/L	*1p*	*Chain Guard (R&L)*
21	*1*	*Seat*
22	*2*	*Foam Grip*
23	*2*	*Handlebar End Cap*
24	*2*	*Lower Handbar*
25L	*1*	*Left Upper Handlebar*
25R	*1*	*Right Upper Handlebar*
26	*2*	*Pivot Rod Cap*
27	*2*	*8mmx23mm Washer*
28	*6*	*Plastic bushing*
29	*1*	*Locking Knob*
30	*1*	*Monitor bracket*
31	*1*	*Monitor*
32	*2*	*Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 45mm)*
33	*2*	*Linkage Bushing*
34	*2*	*Fan Cage*
35	*4*	*Screw, Round Head (M5 x 75mm)*
36	*5*	*Nut (3/8" - 26)*

PARTS NO.	Q'TY (PCS)	DESCRIPTION
37	2	Eye Bolt (M6 x 1 x 50mm)
38	1	Speed Pickup
39	2	Fan Bushing
40	1	Fan
41	3	Plat washer (φ21xφ10.5x1.0t)
42	1	Fan Axle
43	2	Acorn Nut (M8 x 1.25)
44	2	Leveling Cap (28.6mm)
45	1	Front Stabilizer
46	2	Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 38mm)
47	1	Chain (1/4" pitch)
48	1	Wavy Washer
49	1	Roll Pin
50	1	Crank and Sprocket
51	11	Screw, Round Head (M5 x 25)
52	1	Axle
53	1	Screw, Flat Head (M5 x 0.8 x 15mm)
54	1	Tension Knob
55	4	Nylock cap (M6x1.0)
56	1	Wavy Washer (M10)
57	2	Nut (M6x1.0)
58	1	Tension Belt
59	1	Tension Spring
60	1	Hook
61	4	Screw (M6 x 1 x 25mm)
62	2	Resistance Hub
63	2	Plat washer (φ25xφ16.3x0.5t)
64	6	Screw, Round Head (M5 x 15)
65	4	Screw, Round Head (M5 x 12)
66	2	Plat washer (φ22xφ8.4x1.5t)
67	4	Curve washer (φ13xφ6.2x1.5t)
68	4	Screw (M6x12)
69	4	Curve washer (φ18xφ8.2x1.5t)
70	1	Allen wrench
71	1	Wrench
72	1	Wrench

MONITOR INSTRUCTION



Quick start

- *Simply start pedaling and way you go!*
- *The value of time, distance and calories will start counting upwards.*
- *Adjust the resistance level with the large dial control knob.*

Operational Instructions

USING THE METER	***DESCRIPTION***
POWER ON	• *Pedal movement or push the MODE button.*
POWER OFF	• *Automatic shut off after four minutes of inactivity.*
MODE BUTTON	• *Press to select display functions, include SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE and CALORIES.* • *Press and hold for three seconds to reset all functions to zero.*

FUNCTIONS	***DESCRIPTION***
SCAN	• *Automatically scans each function to time, speed, distance, calories, and heart rate in sequence with change every four seconds. Press and release the MODE button until SCAN appears on the display.*
TIME	• *Display the time for one second up to 99:59 minutes.*
SPEED	• *Display the current speed from zero to 999.9 KM per hour.*
DISTANCE	• *Display the distance from zero to 99.99 KM.*
CALORIES	• *Display the calories consumption from zero to 999.9 kcal.* • *The calories readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.*

NOTE: *The meter will shut off automatically after four minutes of inactivity. All function values will be kept. Push the MODE button and hold it down for three seconds to reset all functions to zero.*

Batteries Installation:

- *Dismount the meter from the bike.*
- *Open the battery door on the back of the meter.*
- *The meter operates with 2pcs AA batteries.*

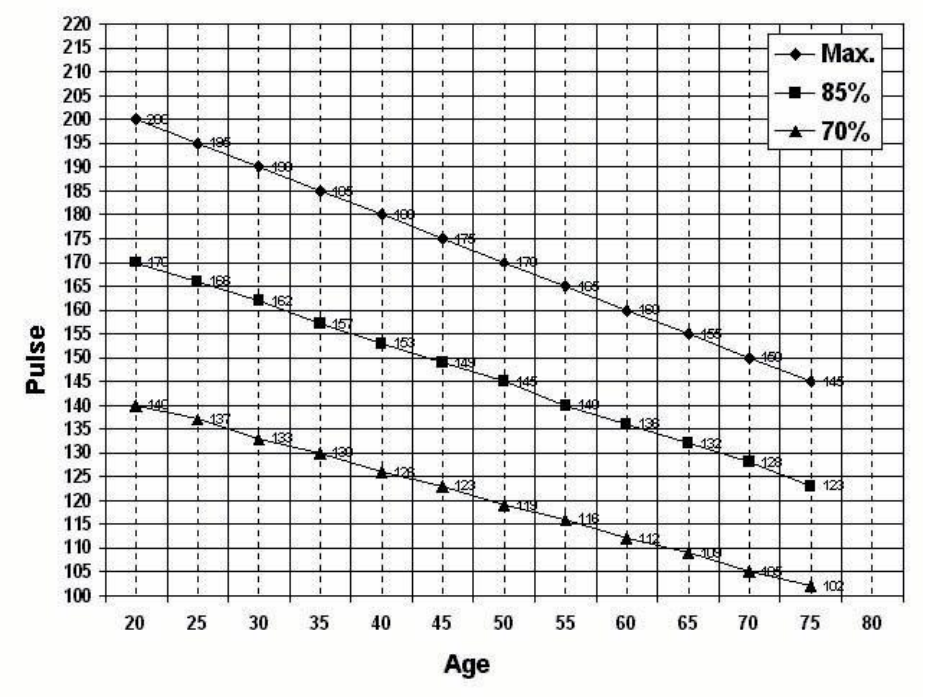
Note:

- *Do not mix a new battery with an old battery.*
- *Use the same type of battery. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.*
- *Rechargeable batteries are not recommended.*

TROUBLE SHOOTING

If the display becomes illegible or only partial segments appear, please remove the batteries, wait 20 seconds and refit.

Training Pulse Rate



TRAINING INSTRUCTION

To achieve a considerable improvement of your physical resistance and your health, some aspects of how to find the most efficient amount of training should be followed:

If you have not been physically active for a longer period of time and also to avoid health risks you should consult your general physician before starting to exercise.

Intensity

To achieve maximum results the right intensity has to be chosen.

The heart rate is used as guideline.

As a rule of thumb the following formula is commonly used:

Maximum pulse rate = 220 - Age

While exercising the pulse rate should always be between 60% - 85% of the maximum pulse rate. For your personal training rates please see the attached pulse rate chart on page 9.

When starting to exercise you should keep your rate at 60% of your maximum pulse rate in the first couple of weeks.

With increasing improvement of fitness the pulse rate should be slowly increased to 85% of your maximum pulse rate.

Fat burning

The body starts to burn fat at approx. 60% of the maximum pulse rate.

To reach an optimum at burning rate, it is advisable to keep the pulse rate between 60% – 70% of the maximum pulse rate.

The optimum training amount consists of three workouts per week 30 minutes each.

Example:

You are 52 years of age and would like to start exercising.
Maximum pulse rate = 220 - 52(age) = 168 pulse/min
Minimum pulse rate = 168 x 0.6 = 101 pulse/min

Highest pulse rate = 168 x 0.7 = 117 pulse/min

During the first weeks it is advisable to start with a pulse rate of 101, afterwards increase it to 117.

With increasing improvement of fitness the training intensity should be increased to 70% - 85% of your maximum pulse rate.

This can be done by increasing the resistance, a higher frequency or longer training periods.

Training Organisation

Warm-up:

Before every training you should warm-up for 5-10 minutes.

Here you can do some stretching and training with low resistance.

Training session:

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen.

The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- *Daily training session: approx. 10 min. per unit*
- *2-3 x per week: approx. 30 min. per unit*
- *1-2 x per week: approx. 60 min. per unit*

Cool down:

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes.

Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate.

The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day

SAFETY PRECAUTIONS

Thank you for purchasing our product. Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part please contact us for a replacement.

This products has been designed for home use only. Product liability and guarantee conditions will not be applicable to products being subjected to professional use or products being used in a gym center.

This exercise equipment was designed and built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembly and operation of this machine. Also, please note the following safety precautions:

1. *Keep children and pets away from this equipment at all times.*
2. *Only one person at a time should use this equipment.*
3. *If dizziness, nausea, chest pains, or any other abnormal symptoms are experienced while using this equipment, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.*
4. *Always use this equipment on a clear and level surface. Do not use outdoors or near water.*
5. *Keep hands and feet away from any moving parts.*
6. *Do not insert any object into any openings*
7. *Read all instruction before assembly and operation.*
8. *Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.*
9. *Use this equipment only for its intended use as described in this manual.*
10. *Always wear appropriate workout clothing and shoes when exercising, do not wear robs or other clothing that could become caught in the equipment.*

WARNING: *BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSON WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS QUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSILITY FOR PEROSNAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINS BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.*

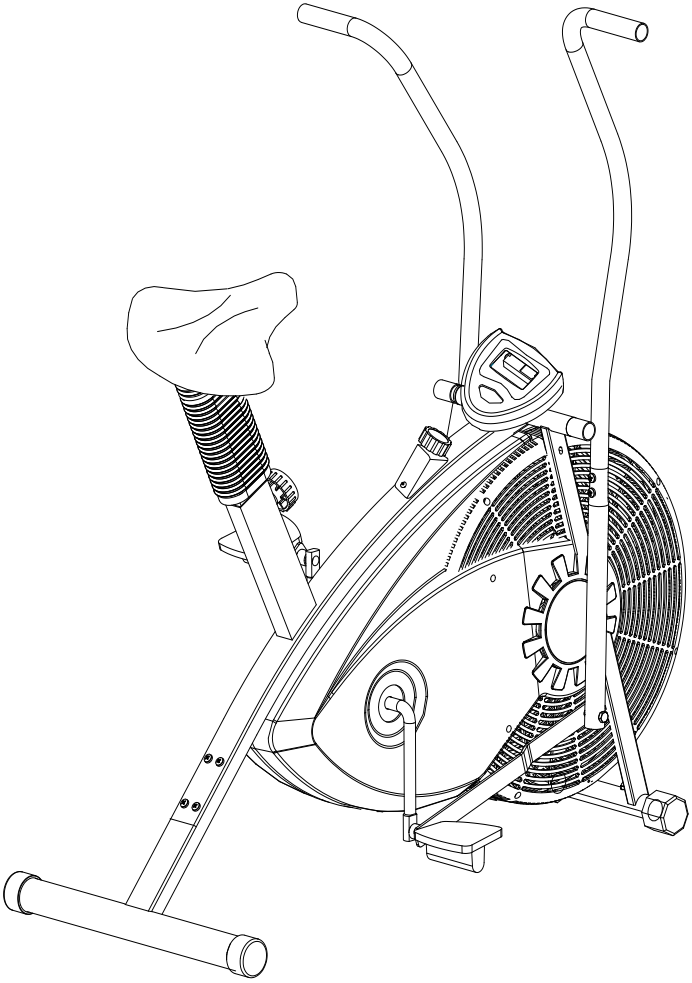
WARNING

INJURIES TO YOUNG CHILDREN ARE LIKELY TO OCCUR IF THE EXERCISE BIKE IS OPERATED IN THEIR VICINITY WITHOUT PROPERLY FITTED GUARDS.

WARNING

THIS BIKE SHOULD ALWAYS BE PLACED ON A LEVELSURFACE FOR USE.

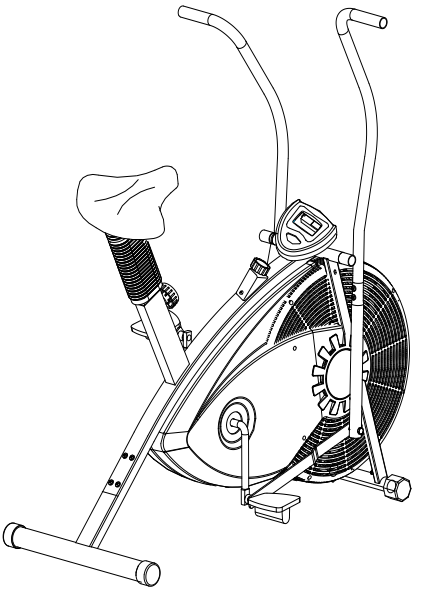
GYM MASTER
fitness



BICICLETA ESTATICA
GM98510

GM98510

BICICLETA AERÓBICA – MANUAL DEL USUARIO



- **Armado**
- **Instrucciones de funcionamiento**
- **Piezas de repuesto**

Herramientas requeridas

- **Destornillador Phillips**
- **Llave ajustable**

Precaución: El peso que este equipo soporte no debe exceder las 250 libras.

Precaución: El ejercicio excesivo, que podría llevarse a cabo en este equipo, no debe hacerse sin primero consultar con un médico. No se ha tenido reclamos efectuados o implícitos relacionados con respecto a este equipo. Las medidas que se mencionan para este equipo son lo más exactas en lo posible, pero solamente las medidas que le otorgue un médico serán las que deben seguirse.

Importante: Lea todas las instrucciones detenidamente antes de utilizar este equipo. Guarde el manual del usuario para cualquier consulta en el futuro.

El equipo podría variar ligeramente con respecto a las imágenes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

2 Instrucciones para el armado
6 Diagrama detallado
7 Lista de piezas
9 Instrucciones sobre la pantalla
10 Ritmo de pulsación durante el ejercicio
12 Precauciones de seguridad

GENERAL

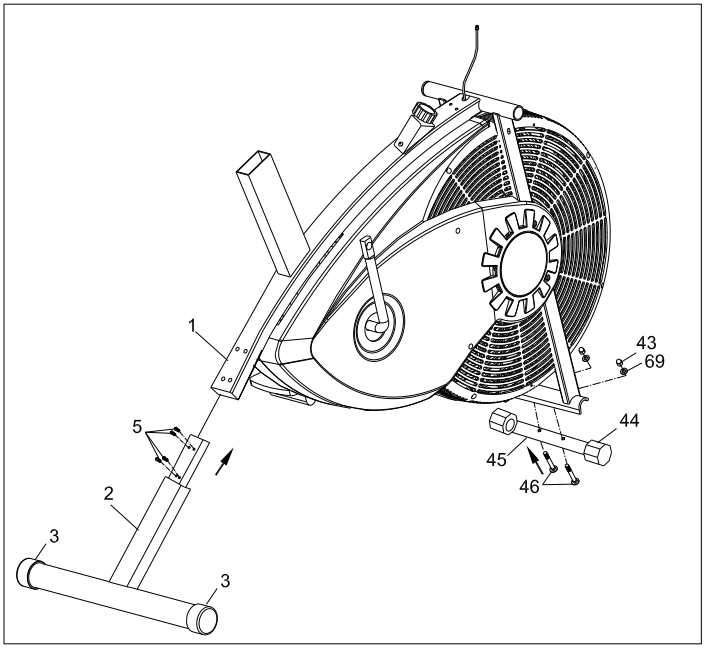
Retire todas las piezas de la bicicleta del empaque y colóquelas sobre el piso con cuidado.
El armado de la bicicleta es muy simple.
Siga estas instrucciones con cuidado y el armado le tomará unos 15 a 20 minutos.

INSTRUCCIONES PARA EL ARMADO

1. Acople los estabilizadores

• Acople el estabilizador delantero (45) utilizando dos tapones niveladores (44) al brazo en curva delantero del armazón principal (1) y asegure utilizando dos pernos de cabeza redonda (46), dos arandelas en curva (69) y dos tuercas ciegas (43).
• Acople el estabilizador posterior (2) utilizando dos tapas redondas (3) al armazón principal (1) y asegure utilizando cuatro tornillos para máquina (5).

Nota: Asegúrese de ajustar los pernos firmemente para evitar vibraciones o incomodidad al momento de utilizar la bicicleta.

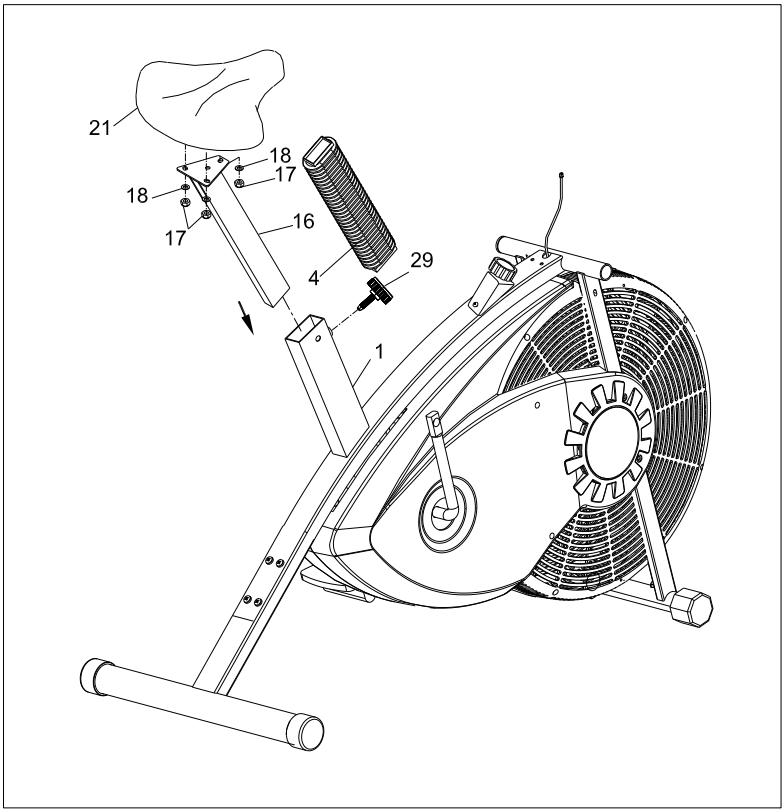


2. Acople el asiento y el poste del asiento

• Retire las 3 contratuercas de nylon M8 (17) y las 3 arandelas M8 (18) de la parte inferior lateral del asiento (21).
• Acople el asiento (21) al brazo triangular superior del poste del asiento (16) y alinee los tres agujeros del brazo triangular asegurando con las 3 arandelas (18) y las 3 contratuercas (17).
• Deslice la cubierta del poste del asiento (4) sobre el poste del asiento (16).

Nota: La pequeña ranura de la cubierta del poste del asiento debe quedar en el extremo del poste del asiento.

• Inserte el poste del asiento (6) al tubo de soporte del poste del armazón principal (1) y asegúrelo con la perilla del poste del asiento (29).



3. Acople los mangos

• Presione la perilla pivote del mango (52) a través del tubo de soporte de armazón principal (1).
• Acople el mango izquierdo (25 L) al lado izquierdo de los extremos expuestos de la varilla pivote del mango (52). Lleve a cabo el mismo procedimiento con el mango derecho (25R).
• Fije el mango izquierdo con una arandela de ajuste (63) una arandela (27) y una contratuerca (17).

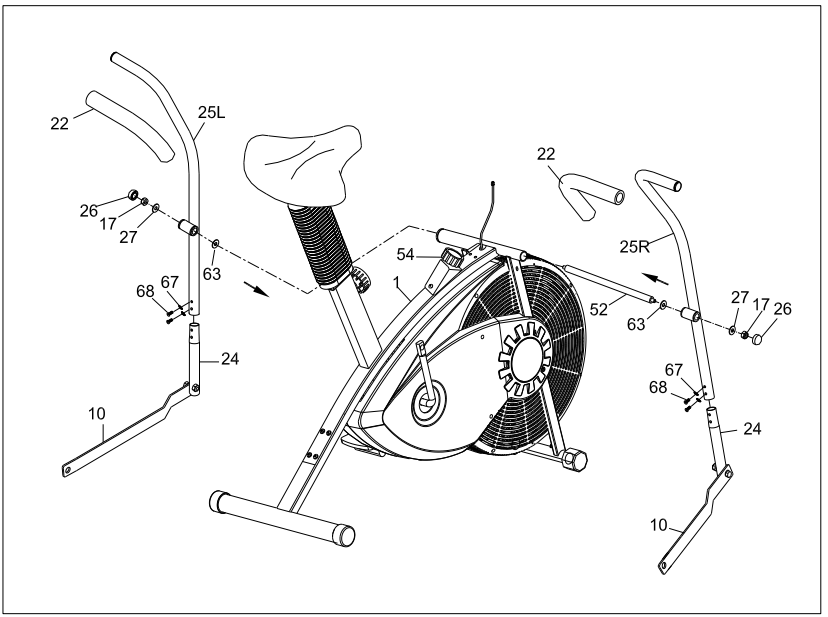
Nota: Ajuste la arandela (27) y la contratuerca (17) un poco. No ajuste demasiado.

• Lleve a cabo el mismo procedimiento con el mango derecho (25R).
• Después de haber colocado y fijado ambos mangos, proceda a ajustar las arandelas (27) y las contratuercas (17) completamente.

Nota: Ajuste totalmente para asegurarse de que los extremos de la varilla pivote (52) atraviesen la inserción de nylon de la contratuerca (17).

• Coloque las dos tapas de plástico (26) encima de las contratuercas una vez que queden bien ajustadas.
• Humedezca la parte interior de las agarraderas de espuma (22) con un poco de agua poco o un pulidor de muebles de uso casero y deslícelos sobre ambos extremos de los mangos (25R / 25L).
• Acople el mango inferior (24) usando la barra de unión (10) al mango superior (25L). Ajuste utilizando dos pernos (68) y dos arandelas en curva (67).
• Lleve a cabo el mismo procedimiento para conectar el mango derecho (25 R).

Aviso importante: Cuando ya se esté listo para pedalear la bicicleta, gire la perilla de control de tensión (54) varias veces en el sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir la resistencia de pedaleo. Durante el pedaleo, gire la perilla de control de tensión en el sentido de las agujas del reloj según lo desee para incrementar la resistencia de pedaleo.



4. Acople los pedales (movimiento de acción dual del mango)

Nota: El pedal derecho (12R) viene marcado con la letra R en la parte inferior. El pedal izquierdo (12) viene marcado con la letra L en la parte inferior. Ambos pedales (12L/R) tienen rosca hacia el lado derecho. Ajuste ambos pedales (12L/R) girando en el sentido de las agujas del reloj.

• Deslice las arandelas de los dos pedales (11) sobre ambos ejes de los pedales (12L/R).
• Inserte los pedales de los ejes (12L/R) a través de las barras de unión (10).
• Deslice los espaciadores (9) sobre los ejes de los pedales.

Advertencia: Los espaciadores (9) deben quedar entre la barra de unión (10) y el cigüeñal (50) dejando el suficiente espacio entre la barra de unión y el cigüeñal.

• Enrosque los ejes de los pedales (12L/R) al cigüeñal (50) y proceda a ajustar.
• Sujete los ejes de los pedales y enrosque la contratuerca 1/2" (8) a los ejes.
• Ajuste los ejes y la contratuerca 1/2" (8) hasta que la contratuerca quede ajustada contra el cigüeñal (50).

5. Acople la pantalla

• Acople el conector del cable sensor a la entrada del cable de la pantalla que viene de la pantalla (31) al cable sensor (38) que viene del armazón principal (1).
• Conecte la pantalla (31) utilizando el brazo (30) al armazón principal (1) utilizando dos tornillos (64).

VERIFIQUE QUE TODOS LOS PERNOS Y TUERCAS HAYAN QUEDADO TOTALMENTE AJUSTADOS PARA SU SEGURIDAD Y COMODIDAD.

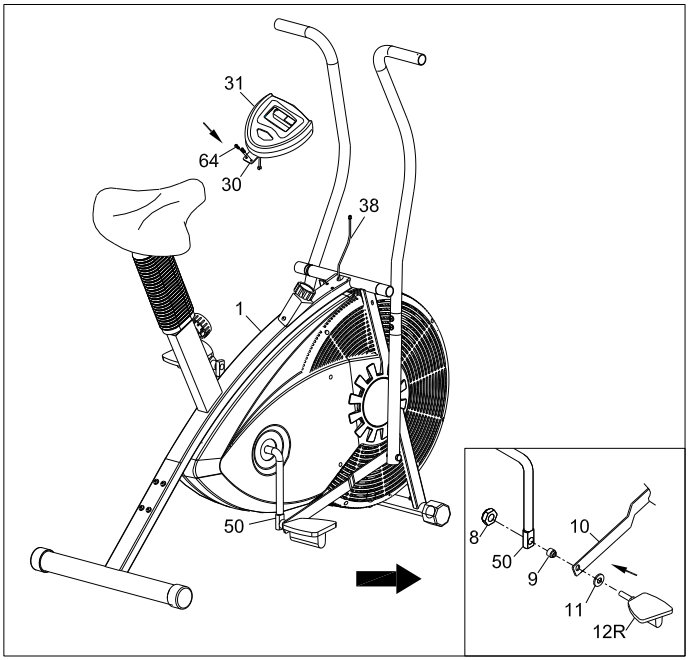
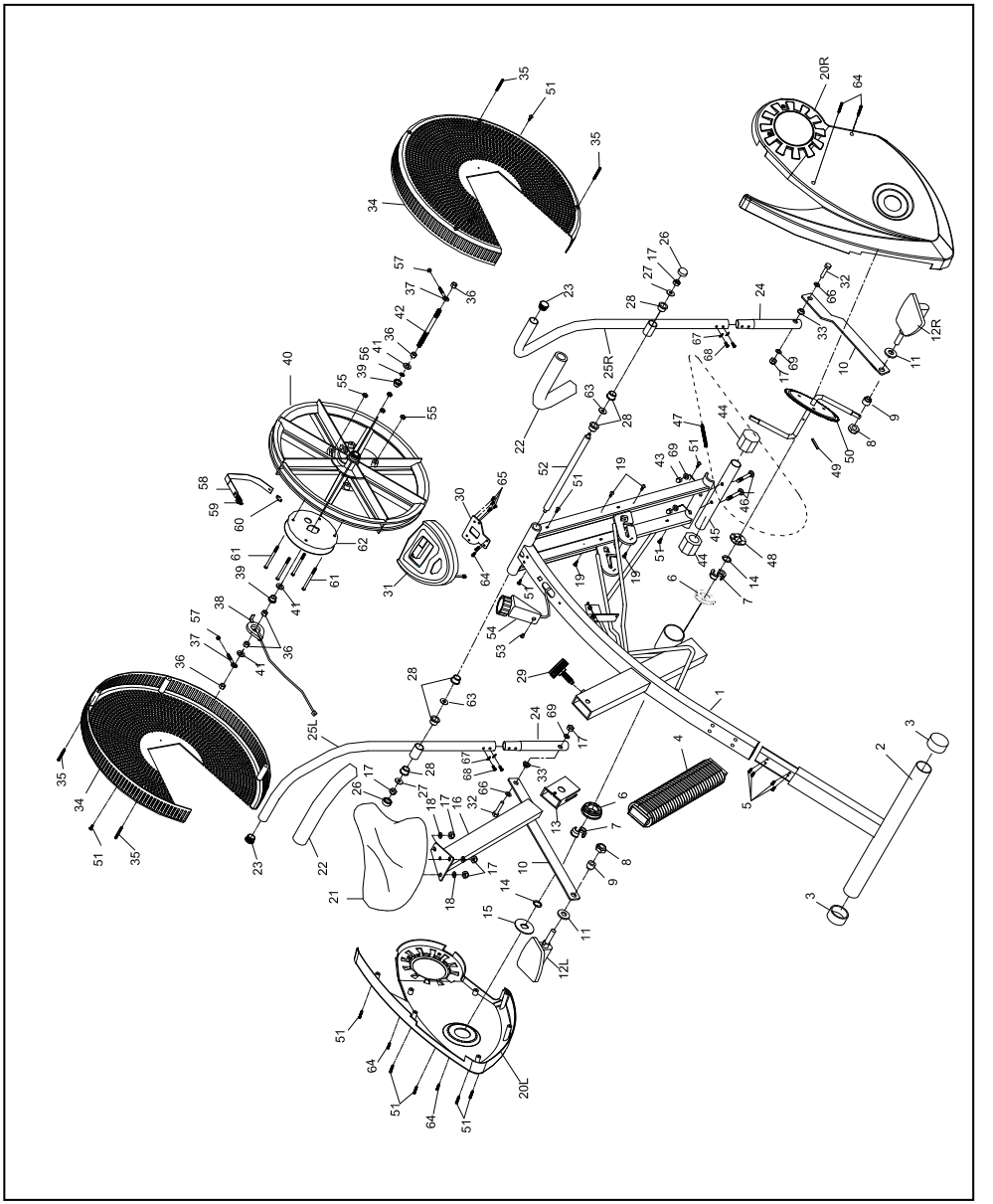


DIAGRAMA DETALLADO

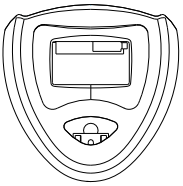


LISTA DE PIEZAS

No. de Pieza	Cantidad (Unidades)	Descripción
1	1	Armazón principal
2	1	Estabilizador posterior
3	2	Tapas redonda del estabilizador posterior
4	1	Cubierta del poste del asiento
5	4	Tornillo para máquina M5x12mm
6	2	Retenedor del cojinete del cigüeñal
7	4	Cojinete partido
8	2	Contratuerca 1/2”
9	2	Espaciador
10	2	Barra de unión
11	2	Arandela 13mmx28mm
12R/L	1 unidad	Pedal (con rosca a la derecha) (Der. e Izq.)
13	1	Manga del poste del asiento
14	2	Arandela aseguradora pequeña
15	1	Arandela aseguradora grande
16	1	Poste del asiento
17	7	Contratuerca M8
18	3	Arandela 8mmx12mm
19	4	Tornillo de cabeza redonda (M4x15)
20R/L	1 Unidad	Protector de cadena (Der. e Izq.)
21	1	Asiento
22	2	Agarradera de espuma
23	2	Tapón del extremo del mango
24	2	Mango inferior
25L	1	Mango superior izquierdo
25R	1	Mango superior derecho
26	2	Tapas de la varilla pivote
27	2	Arandela 8mmx23mm
28	6	Casquillo de plástico
29	1	Perilla aseguradora
30	1	Brazo de la pantalla
31	1	Pantalla
32	2	Perno de cabeza hexagonal (M8x1.25x45mm)
33	2	Cojinete de unión
34	2	Carcasa del ventilador
35	4	Tornillo de cabeza redonda (M5x75mm)
36	5	Tuerca (3/8” – 26)
37	2	Perno roscado (M6x1x50mm)
38	1	Acelerador
39	2	Cojinete del ventilador
40	1	Ventilador

No. de Pieza	Cantidad (Unidades)	Descripción
41	3	Arandela plana (21x10.5x1.0t)
42	1	Eje del ventilador
43	2	Tuerca roscada (M8x1.25)
44	2	Tapón nivelador (28.6mm)
45	1	Estabilizador delantero
46	2	Perno de cabeza redonda (M8x1.25x38mm)
47	1	Cadena (1/4” de intensidad)
48	1	Arandela en onda
49	1	Clavija
50	1	Cigüeñal y rueda
51	11	Tornillo de cabeza redonda (M5x25)
52	1	Eje
53	1	Tornillo de cabeza plana (M5x0.8x15mm)
54	1	Perilla de tensión
55	4	Tapa aseguradora de nylon (M6x1.0)
56	1	Arandela en onda (M10)
57	2	Tuerca (M6x1.0)
58	1	Correa de tensión
59	1	Resorte de tensión
60	1	Gancho
61	4	Tornillo (M6x1x25mm)
62	2	Eje de resistencia
63	2	Arandela plana (25x16.3x0.5t)
64	6	Tornillo de cabeza redonda (M5x15)
65	4	Tornillo de cabeza redonda (M5x12)
66	2	Arandela plana (22x8.4x1.5t)
67	4	Arandela em curva (13x6.2x1.5t)
68	4	Tornillo (M6x12)
69	4	Arandela em curva (18x8.2x1.5t)
70	1	Llave Allen
71	1	Llave
72	1	Llave

INSTRUCCIONES SOBRE LA PANTALLA



Inicio rápido

• Simplemente comience a pedalear y se iniciará el sistema.
• El valor de tiempo, distancia y calorías comenzará a aumentar en el contador.
• Regule el nivel de resistencia utilizando la perilla de control.

Instrucciones de funcionamiento

Cómo utilizar el contador	**Descripción**
Encendido	• Moviendo el pedal o presionando el botón MODE.
Apagado	• Apagado automático después de cuatro minutos de inactividad.
Botón MODE	• Presione para mostrar las funciones. Éstas incluyen SCAN (escaneo), TIME (tiempo), SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia) y CALORIES (calorías). • Presione y mantenga presionado durante tres segundos para revertir todas las funciones a cero.
Funciones	**Descripción**
SCAN	• Automáticamente escanea cada función de tiempo, velocidad, distancia, calorías y ritmo cardiaco en secuencia cambiando cada cuatro segundos. Presione y suelte el botón MODE hasta que la palabra SCAN aparezca en la pantalla.
TIME	• Muestra el tiempo desde un segundo hasta 99: 59 minutos.
SPEED	• Muestra la velocidad actual desde cero hasta 999.9 KM por hora.
DISTANCE	• Muestra la distancia desde cero hasta 99.99 KM.
CALORIES	• Muestra el consumo de calorías desde cero hasta 999.9 kcal. • La lectura de las calorías es un estimado para el usuario promedio. Debe usarse solo como comparativo entre rutinas que se hagan en este equipo.

Nota: El contador se apagará automáticamente después de cuatro minutos de inactividad. Los valores de todas las funciones se conservarán. Presione el botón MODE y manténgalo presionado durante tres segundos para revertir todas las funciones a cero.

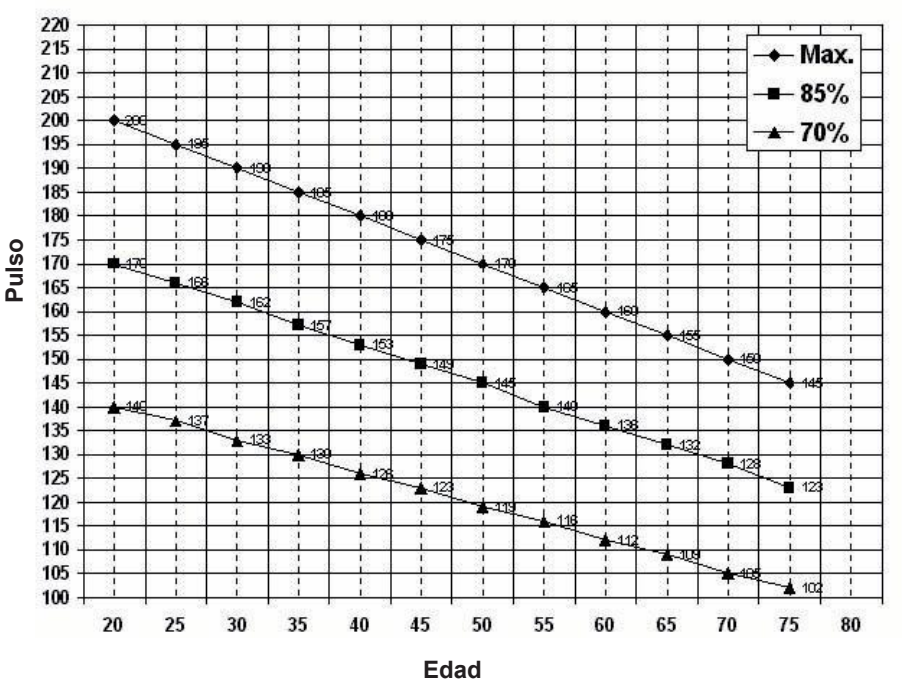
Instalación de las baterías:

• Retire el contador de la bicicleta.
• Abra la tapa del compartimento de baterías en la parte posterior del contador.
• El contador funciona como dos baterías tipo AA.

Nota:
• No combine baterías nuevas con usadas.
• Utilice el mismo tipo de baterías. No combine baterías alcalinas con otros tipos de baterías.
• No se recomienda utilizar baterías recargables.

Solución de problemas
Si la pantalla no fuera legible o sólo aparecieran segmentos parciales, retire las baterías, espere unos 20 segundos y vuelva a colocarlas.

Ritmo de pulsación durante el ejercicio



INSTRUCCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS

Para lograr una mejora sustancial de su resistencia física y de su salud, debe prestarse atención a algunos aspectos que permitan alcanzar la cantidad de ejercicios eficiente.

Si no se ha estado físicamente activo durante un periodo prolongado, y para evitar riesgos a su salud, debe consultarse con un médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

Intensidad

Con el fin de lograr óptimos resultados, debe seleccionarse la intensidad apropiada.
Utilice el ritmo cardiaco como pauta.
Como regla general, comúnmente se utiliza la siguiente fórmula:

Ritmo de pulsación máximo = 220 – Edad

Durante el ejercicio, el ritmo de pulsación siempre debe encontrarse entre 60% y 85% del ritmo de pulsación máximo. Para sus ritmos de ejercicios personales, véase el cuadro adjunto con los ritmos de pulsaciones en la página 9.

En un comienzo, debe mantenerse el ritmo a 60% del ritmo de pulsación máximo durante el primer par de semanas.

Conforme se mejora la condición física, el ritmo de pulsación debe incrementarse lentamente hasta un 85% del ritmo de pulsación máximo.

Quemado de grasa
El cuerpo comienza a quemar grasa en aproximadamente 60% del ritmo pulsación máximo.

Para alcanzar un ritmo de quemado de grasa óptimo, se recomienda mantener el ritmo de pulsación entre 60% y 70% del ritmo de pulsación máximo.

La cantidad de ejercicios óptima consiste de tres rutinas de ejercicios por semana de 30 minutos cada una.

Ejemplo:
Si se tiene 52 años de edad y se desea iniciar un programa de ejercicios:
Ritmo de pulsación máximo = 220 – 52 (edad) = 168 pulsación/minuto
Ritmo de pulsación mínimo = 168 x 0.6 = 101 pulsación/minuto

Ritmo de pulsación más alto = 168 x 0.7 = 117 pulsación/minuto

Durante las primeras semanas, se recomienda comenzar con un ritmo de pulsación de 101. Luego se puede incrementar a 117.

Conforme se mejora la condición física, la intensidad de los ejercicios debe incrementarse lentamente hasta un 70% a 85% del ritmo de pulsación máximo.

Esto puede llevarse a cabo incrementando la resistencia, aumentando la frecuencia o la duración de los periodos de ejercicios.

Organización del programa de ejercicios

Calentamiento:
Antes de iniciar su programa de ejercicios, debe llevarse a cabo un calentamiento de entre 5 a 10 minutos.

Para el calentamiento, se puede llevar a cabo algunos ejercicios de estiramiento o ejercicios de resistencia mínima.

Sesión de ejercicios:
Durante la sesión de ejercicios, debe mantenerse un ritmo de 70% a 85% del ritmo de pulsación máximo.

La duración de la sesión de ejercicios puede calcularse utilizando la siguiente regla general:

- Sesión de ejercicios diaria: Aproximadamente 10 minutos por unidad.
- 2 a 3 veces por semana: Aproximadamente 30 minutos por unidad.
- 1 a 2 veces por semana: Aproximadamente 60 minutos por unidad.

Enfriamiento:
Para poder enfriar de manera efectiva los músculos y el metabolismo, la intensidad debe disminuirse drásticamente durante los últimos 5 a 10 minutos.

Los ejercicios de estiramiento también son muy útiles para prevenir dolores musculares.

Éxito del programa
Aún después de un periodo corto de llevar a cabo los ejercicios de manera regular, se notará que es necesario incrementar constantemente la resistencia para alcanzar un ritmo de pulsación óptimo.

Las unidades le resultarán progresivamente más fáciles y se sentirá físicamente mejor durante el día.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Gracias por haber adquirido nuestro producto. Aún cuando hemos hecho nuestros mayores esfuerzos para asegurarnos de que la calidad de cada uno de nuestros productos sea la mejor, podrían ocurrir algunos errores y/o omisiones. En el caso de que encontrara que este producto tuviera alguna pieza defectuosa o faltante, póngase en contacto con nosotros para su inmediata sustitución.

Este producto ha sido diseñado sólo para uso doméstico. Cualquier responsabilidad y las condiciones de garantía no serán aplicables a aquellos productos que hayan sido sujetos a usos profesionales o productos que hayan sido utilizados en un gimnasio comercial.

Este equipo de ejercicios ha sido diseñado y construido para ofrecerle una máxima seguridad. Sin embargo, debe prestarse atención a ciertas precauciones al momento de utilizar cualquier equipo de ejercicios. Asegúrese de leer todo el manual antes de armar y utilizar este equipo. Además, preste atención a las siguientes precauciones de seguridad:

1. Mantenga el equipo lejos del alcance de los niños y mascotas en todo momento.
2. Sólo una persona a la vez debe utilizar este equipo.
3. Si sintiera mareo, náuseas, dolores en el pecho o cualquier otro síntoma anormal durante la utilización de este equipo, DETENGA el ejercicio inmediatamente. CONSULTE CON UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
4. Utilice este equipo sobre una superficie libre y nivelada. No lo utilice en exteriores ni cerca al agua.
5. Mantenga las manos y pies lejos de las partes en movimiento.
6. No inserte ningún tipo de objeto dentro de las aberturas.
7. Lea todas las instrucciones antes de armar y utilizar el equipo.
8. Antes de utilizar este equipo para llevar a cabo sus ejercicios, efectúe algunos ejercicios de estiramiento a manera de calentamiento.
9. Utilice este equipo sólo para los fines que se describen en este manual.
10. Utilice la vestimenta y calzado de ejercicios apropiados para hacer sus ejercicios. No utilice batas u otras prendas que podrían enredarse o atascarse en el equipo.

Advertencia: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para aquellas personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de ejercicios. No asumimos ningún tipo de responsabilidad debido a lesiones personales o daños a la propiedad ocasionados por el uso de este producto,

Advertencia:
Podrían producirse lesiones en niños pequeños si se utiliza la bicicleta de ejercicios en su presencia sin haber colocado los protectores apropiados.

Advertencia:
Coloque la bicicleta sobre una superficie nivelada para utilizarla.